5.040 Polievka írska
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
olej	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
smotana	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
krúpy	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40
mrkva	0,70	0,56	0,70	0,56	0,80	0,64	1,00	0,80
zeler	0,30	0,24	0,30	0,24	0,40	0,32	0,50	0,40
cibuľa	0,50	0,42	0,50	0,42	0,60	0,51	0,60	0,51
zemiaky	5,00	3,50	5,50	3,85	6,00	4,20	6,50	4,87
bravčové pliecko	2,50	2,50	3,00	3,00	3,30	3,30	3,50	3,50
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
fazuľka sterilizovaná b. n	0,60	0,60	0,70	0,70	0,70	0,70	0,80	0,80
maslo čerstvé	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
rajčiakový pretlak	0,10	0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	
hmotnosť mäso v g	15		18		19		20	

Výrobný postup

Bravčové mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kocky, zalejeme vodou, osolíme a uvaríme. K polomäkkému mäsu pridáme umyté krúpy, umytú, očistenú, pokrájanú koreňovú zeleninu, umyté, na kocky pokrájané zemiaky, fazuľku a rajčiakový pretlak. Očistenú, pokrájanú cibuľu opražíme na oleji a vlejeme do polievky. Zahustíme smotanou, do ktorej pridáme hladkú múku. Povaríme, dochutíme soľou, zjemníme maslom a varíme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	528	127	5,39	5,4	0,9	12,8	2,3	30,6	1,2	0,213	0,1	0,1	7,0	0,0
B	611	147	6,34	6,5	1,2	14,2	2,5	34,5	1,4	0,227	0,1	0,1	7,6	0,0

C	713	171	7,05	7,9	1,8	16,3	2,8	38,1	1,5	0,241	0,1	0,1	7,7	0,0
D	821	197	7,71	9,2	2,5	19,1	3,2	44,7	1,8	0,297	0,1	0,1	10,0	0,0